

# تأثير الثقة بالنفس على الإنجاز الرياضي

## **المقدمة :-**

تُعد الثقة بالنفس أحد أهم العوامل النفسية التي تؤثر في مستوى الأداء الرياضي ، حيث تمثل الركيزة الأساسية لتحقيق النجاح و التميز في المنافسات ، فاللاعب الذي يمتلك ثقة عالية بقدراته يستطيع مواجهة الضغوط و التحديات و التعامل مع المواقف التنافسية بهدوء و اتزان ، مما يعكس إيجاباً على أدائه الرياضي ، و تبرز أهمية هذا الجانب في جميع الألعاب الرياضية ، الفردية منها و الجماعية .

## **أهمية البحث :-**

تبرز أهمية هذا البحث في أنه يسلط الضوء على جانب نفسي حاسم في تطوير الأداء الرياضي ، إذ أن الثقة بالنفس لا تُعد فقط عاملًا مساعدًا ، بل هي عنصر أساسي في تحقيق الإنجاز الرياضي ، سواء في التدريب أو في المنافسات الرسمية .

## **مشكلة البحث :-**

تواجه العديد من الفرق و اللاعبين تذبذباً في الأداء بسبب ضعف الثقة بالنفس ، مما يؤدي إلى فقدان التركيز و تراجع النتائج ، رغم توفر المهارة البدنية و الفنية الازمة .

## **أهداف البحث :-**

- توضيح مفهوم الثقة بالنفس و أهميتها في المجال الرياضي .
- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس و مستوى الإنجاز الرياضي .
- تحليل العوامل التي تؤثر في بناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين .
- تقديم توصيات لتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين و المدربين .

## الإطار النظري :

### 1. مفهوم الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي اعتقاد الفرد بقدراته على تحقيق النجاح في المهام الموكلة إليه ، و هي حالة نفسية تنشأ من الخبرة ، التدريب ، والتجارب الإيجابية السابقة ، و تُعد من أبرز السمات الشخصية الرياضية الناجحة .

### 2. مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

- الخبرة السابقة : الإنجازات السابقة تمنح اللاعب شعوراً بالكفاءة .
- دعم المدرب و الفريق : التشجيع الإيجابي من البيئة المحيطة يعزز الثقة .
- الإعداد الجيد : التدريب المنتظم يرفع من الإحساس بالجاهزية .
- التحفيز الذاتي : استخدام العبارات الإيجابية يعزز الإيمان بالقدرات .

### 3. العلاقة بين الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي .

تشير العديد من الدراسات إلى أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء الرياضي . فالرياضي الواثق يؤدي مهامه بتركيز عالٍ و يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات السليمة في المواقف الحرجة ، مما يزيد من فرص تحقيق الإنجاز .

### 4. العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس .

- البيئة التدريبية : كلما كانت داعمة ، ازدادت الثقة بالنفس .
- أسلوب المدرب : يعتمد بناء الثقة على التشجيع بدلاً من النقد المفرط .
- التجارب السابقة : الفشل المتكرر دون دعم نفسي قد يضعف الثقة .
- الشخصية الفردية : تختلف درجة الثقة باختلاف طبيعة الشخصية .

### نتائج ودراسات سابقة :-

- أظهرت دراسة ( 2016 , Bandura ) أن مستوى الإنجاز يرتفع بنسبة 30% لدى اللاعبين ذوي الثقة العالية بالنفس مقارنة بغيرهم .
- دراسة ( 2019 , Ahmed ) أكدت أن برامج الدعم النفسي و التدريب العقلي ترفع الثقة بالنفس بشكل ملحوظ و تتعكس إيجاباً على الأداء .
- بينما بينت دراسة ( Jones & Hardy, 2020 ) أن غياب الثقة بالنفس يؤدي إلى انخفاض الدافعية و صعوبة تحقيق الأهداف التدريبية .

## التوصيات :

- ضرورة إدراج برامج التدريب النفسي ضمن الخطة التدريبية .
- اعتماد أساليب تحفيزية إيجابية من قبل المدربين .
- توعية اللاعبين بأهمية الثقة بالنفس في النجاح الرياضي .
- تشجيع الرياضيين على استخدام تقنيات التصور الذهني و التأمل الإيجابي .
- تقديم الدعم النفسي المستمر للاعبين خلال فترات الضغط و المنافسة .

## الخاتمة :-

تُعد الثقة بالنفس من العوامل الجوهرية في تحقيق الإنجاز الرياضي ، إذ تمثل الرابط بين الإعداد البدني و القدرة الذهنية ، و كلما ازدادت الثقة بالنفس ارتفع الأداء و ازداد احتمال النجاح ، لذا من الضروري العمل على تنمية هذا الجانب النفسي من خلال الدعم المستمر و التدريب العقلي و البيئة الإيجابية .

## المراجع :-

- Bandura, A. (2016). *Self-Efficacy in Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics .
- Ahmed, M. (2019). *Psychological Preparation for Athletes*. Cairo University Press .
- Jones, G., & Hardy, L. (2020). *Stress and Performance in Sport*. Wiley & Sons .
- Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* .